



中華民國人與植物學會 ❖ 樹與芽計畫 ❖

[正念與植物的約會 親子營] 覺察自己 觀看世界 釋放潛力

協辦單位：國立臺灣大學園藝暨景觀學系、臺灣造園景觀學會、臺大生農學院
附設農場平地分場)

活動目的：1. 以植物為媒材，學習正念靜心和正念覺察
2. 以植物為媒材，促進正念親子互動

❖ 給想增強注意力、觀察情緒以及改善人際關係的大小朋友們

1. 現代孩子接觸的環境

都市化、快節奏的現代生活所帶來的慢性壓力文明病，產生了難以估量的社會問題。近年各種電子產品的進展，對下一代的孩子們帶來複雜的外在干擾，而人的大腦隨時都在處理這些資訊，若無法有效運作，極可能對發展中的身心造成負面衝擊。

許多研究證實，人與自然之間疏離的關係將導致身心健康的隱憂。近年各國政府紛紛投入資源在改善居住環境以及景觀綠化，除了改善環境品質，也提倡綠色休閒與療育效益，鼓勵民眾藉由接觸自然改善整體健康。

2. 正念是什麼？又為什麼火紅？

在 Google、Facebook、麥肯錫等等世界重要企業都引入的這種課程，究竟有何魔法？相信您也很想一探究竟。

正念是一種掌握專注力覺察、同時全然接受的能力，可以透過系統性的練習增強。近年腦科學、生心理健康醫學領域，有可觀的證據支持其效果。透過正念練習，可以改善專注力、記憶、創造力、情緒調整等等。看似具有神奇魔法，科學觀點認為這是一種能改善腦波狀態的練習，幫助我們促進與大腦合作的默契。

3. 正念要如何開始練習？

有經驗的教師，能夠系統性地透過不同的活動以及道具，帶領入門的人練習。接觸自然對健康有豐富的益處，因此本次正念入門體驗班，將結合自然元素，帶領孩童或者親子共同進入正念練習的世界。



❖ 課程內容表（可能視現場或天氣情形稍加調整）

2019 年 12 月 14 日，星期六

時間	項目
9:30	報到
10:00 - 10:35	相見歡與正念介紹
10:40 - 11:00	第一課 我與呼吸同在
11:05 - 12:05	第二課 開啟五感能力、注意力訓練
12:05 - 12:45	正念與午餐約會
12:45 - 13:15	第三課 品嚐薑黃豆奶茶
13:20 - 14:20	第四課 我和我的正念植物，如何照顧自己和照顧他人
14:25 - 15:25	第五課 正念伸展、正念步行、與樹做朋友
15:30 - 16:00	第六課：給自己和植物的慈心祝福
16:10	賦歸

❖ 招收對象與報名費用（含場地、午餐、課程規劃與材料費）

一位學童費用 1000 元，親子二位報名每位 950 元，親子共三位報名每位 900 元，四人以上團報每人 800 元。

*參加學童：國小一年級至國中三年級，歡迎家長共同報名課程。

*國小三年級以下請務必由家長陪同

❖ 課程地點：

國立臺灣大學生物資源暨農學院附設農業試驗場園藝分場（台北市大安區芳蘭路 5 號，臺大永齡生醫工程館旁）





❖ 報名方式

1. 考量課程品質，本活動人數上限 30 人。在您完成線上報名資料表後，我們會盡快與您聯絡並提供匯款資料，確認您匯款完成後才是正式報名完成。
2. 線上報名：<https://forms.gle/S2oqVJzSLskNLrxQ9>



↑↑ QR 碼報名表↑↑

3. 請注意，由於活動場地為臺大管理的農場，並非開放場地，活動當天限報名者進入農場，未開放給非報名者進入喔。
4. 本次活動預計 15 人以上開課。
5. 若有疑問歡迎來信學會信箱詢問 twpeopleplant@gmail.com

❖ 我們是誰

講師：邱怡欣助理教授。具有臨床心理師和諮商心理督導資格，經過英國牛津大學正念中心認知療法（MBCT）訓練四階與密集團督結業。

主辦單位：中華民國人與植物學會，由國立台灣大學園藝系教授共同發起成立，成立目的在於推廣有益全民健康的人與植物活動，並且強調科學考證依據，期能促進人與植物、自然元素的關係。

協辦單位：國立臺灣大學園藝暨景觀學系、國立臺灣大學生物資源暨農學院附設農業試驗場平地園藝分場、臺灣造園景觀學會。

學會連絡信箱 twpeopleplant@gmail.com

歡迎臉書搜尋「中華民國人與植物學會」按讚喔！